Лавровый лист для похудения

Лавровое дерево с давних времён является символом победы, мира, гармонии – ещё в древней Греции венки из его ветвей надевали на победителя. А одно из первых упоминаний о том, что можно использовать **лавровый лист** **для похудения**, можно встретить в трудах арабского учёного Авиценны. Там же было сказано, что это растение отличается невероятными лечебными свойствами и его можно применять в медицине и косметологии.

Чем же так поразило небольшое дерево великого учёного? На то было достаточно много причин. Авиценна выявил, что:

Некоторые элементы, входящие в состав лаврового листа, действуют как успокоительное средство, благотворно влияют на состояние нервной системы.

Также растение обладает дезинфицирующими свойствами, способствует быстрой регенерации повреждённых тканей и снижает уровень сахара в крови.

Листья лавра помогают при мигренях, болях в печени и почках. С их помощью можно бороться с опухолями в лёгких и печени, патологиями матки, проблемами мочеполовой системы.

Используют лавр и при сахарном диабете, проблемах со слухом, раковых новообразованиях в горле, псориазе и малярии.

Можно ещё долго перечислять положительные качества лавра. Как видно, это растение будет полезно не только для снижения веса, но и для восстановления иммунной системы, излечения от различных болячек и недугов.

Что касается диетических свойств лаврового листа, то они обусловлены его мочегонными свойствами. А, как известно, вместе с лишней жидкостью из нашего организма выводятся вредные токсины и шлаки. Кожа становится чистой, приобретает здоровый оттенок, и пропадают угревые высыпания.

Рецепты

**Лавровый лист для похудения** можно использовать в отварах и настоях. Предлагаем вашему вниманию несколько наиболее популярных рецептов приготовления напитка для похудения и оздоровления.

Отвар

1. Сухой лавровый лист (5-6 шт.) измельчаем в мелкую крошку. Заливаем стаканом воды комнатной температуры и оставляем на 10-12 часов настаиваться.
2. По истечении времени ставим смесь на огонь и варим 10 минут после закипания.
3. Выключаем плиту и оставляем отвар под крышкой ещё на 2 часа, до полного остывания.
4. Процеживаем через сито и принимаем за 25 минут до еды. Курс приёма – 3 дня.

Настой

1. Мелко измельчённые сухие листья лаврового дерева высыпаем в термос и заливаем кипятком.
2. Настаиваем 3-4 часа.
3. Процеживаем и принимаем по 1 стакану за час до еды.

Более действенный настой получается при соотношении 3 листочков на 100 гр. воды. Если необходим мягкий эффект, то пропорции следует снижать до 1 листочка на 100 гр. воды.

Специи

При приготовлении отваров и настоев из лавровых листьев, для придания им приятного аромата и вкуса, можно использовать различные специи и восточные пряности: фенхель, тмин, гвоздику, корицу, кардамон.

Ложка мёда, добавленная в напиток, не только значительно улучшит его вкусовые качества, но и обогатит порцией витаминов и полезных микроэлементов. Однако обратите внимание, что в слишком горячей воде мёд теряет свои полезные свойства.

Для повышения диетических качеств лаврового отвара, к нему можно добавить мелко нарезанный корень имбиря или молотый перец на кончике ножа. Эти ингредиенты усиливают потоотделение, а, следовательно, ускоряют процесс похудения.

Так как отвар из лавровых листьев обладает достаточно терпким, горьковатым вкусом, в него можно добавлять натуральные ягодный соки, листочки мяты или дольки лимона.

Диета

Любительницами диет и здорового образа жизни была разработана целая система питания, основными продуктами в которой служат: нежирное мясо, лёгкие супы, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные и молочные продукты. Но главным элементом является, конечно же, лавровый лист. Каждый день, на протяжении недели, следует выпивать по 3-4 стакана с отваром или настоем. Вот приблизительное меню такой диеты.

На завтрак мы можем позволить себе (на выбор): обезжиренный творог с сухофруктами, бутерброды из ржаного хлеба и сыра твёрдых сортов.

Обед (на выбор): суп из курицы или нежирного мяса, тушёные овощи или рыба. Заметьте, суп варим с добавлением лаврового листа.

Полдник (на выбор): фрукты свежие или печеные, творог.

Ужин (на выбор): гречка, рис, варёные яйца – всё без добавления соли.

В период диеты, помимо отвара из лаврового листа, можно пить чай или кофе без сахара, либо кисломолочные продукты (кефир, ряженка), а также, обязательно, около двух литров воды.

Противопоказания

Несмотря на то, что **лавровый лист для похудения** и оздоровления организма советуют использовать многие диетологи, всё же стоит отметить наличие некоторых противопоказаний:

* запоры
* колиты
* язва желудка или кишечника
* болезнь Крона
* период беременности и лактации.

Кроме того требуется помнить, что с жидкостью из организма вымываются и полезные вещества (калий, кальций, магний), так что во время приёма отвара из лавровых листьев желательно принимать витамины.